

## مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

طیبه محمودی<sup>۱\*</sup>، محمدعلی گودرزی<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** نشخوار خشم یکی از عوامل اساسی در تداوم خشم و پرخاشگری می‌باشد. هدف از پژوهش حاضر مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی بود.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش حاضر، روش تطبیقی و توصیفی بود و با گردآوری اطلاعات از قرآن کریم و روایات و منابع روان‌شناسی انجام شد. بدین منظور آیات و روایات مربوط به خشم، پرخاشگری و وسوسه از منابع اسلامی، به شیوه کتابخانه‌ای گردآوری و تبیین روان‌شناختی بر اساس آن‌ها صورت گرفت.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که معادل قرآنی متغیر نشخوار خشم در روان‌شناسی، همان وسوسه‌ها و شیطان در موقع خشم می‌باشد. علاوه بر این نشخوار خشم به عنوان فرایند تکرارشونده و اغلب اجتناب‌ناپذیر فکر کردن در مورد تجربه‌های گذشته یا همان وسوسه شیطان به تعبیر قرآن، مانع کظم غیظ یا مدیریت خشم به شیوه مناسب می‌گردد و به تبع آن موجب افزایش تبعاتی از قبیل انتقام، کینه‌جویی، حسادت و حتی قتل می‌شود. هم‌چنین رویکرد اسلامی و روان‌شناسی، تفاوت‌هایی در تبیین علت، نتایج و انواع خشم به عنوان علل زیربنایی نشخوار خشم دارد.

**نتیجه‌گیری:** برای کاهش نرخ وقوع تبعات خشم و پرخاشگری، توجه به نشخوار خشم یا وسوسه‌های شیطان، به عنوان متغیر میانجی در درمان‌های روان‌شناختی و مذهبی، از اهمیت اساسی برخوردار است.

**کلمات کلیدی:** نشخوار خشم، وسوسه، کظم غیظ، بخشش، ذهن‌آگاهی

۱. \* نویسنده مسئول. دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی (نویسنده مسئول)، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران  
Mahmoodi\_Tayebeh@yahoo.com

۲. استاد گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

## مقدمه

نشخوار فکری ساختاری روان‌شناختی است که به افکار آگاهانه و مکرر در مورد یک موضوع خاص اشاره دارد و در بیشتر اختلالات روان‌شناختی از قبیل افسردگی، اضطراب، استرس پس از سانحه و ... مشاهده می‌شود (۱). این سبک مقابله‌ای یا راهبرد تنظیم هیجان، منجر به حل ناسازگارانه مسئله می‌گردد زیرا باعث می‌شود فرد بر یک مسئله تمرکز کند و با گذشت زمان، پاسخ هیجانی منفی را حفظ کند (۲).

به‌تازگی، تحقیقات، نوع خاصی از نشخوار فکری را با عنوان نشخوار خشم را بررسی کرده‌اند (۳). در واقع خشم یک احساس اساسی است که فرد را قادر می‌سازد از خود محافظت کند و در شرایط تهدیدآمیز بر موانع غلبه کند و به اهدافش دست یابد. اگرچه خشم، عملکرد انطباقی دارد اما هنگامی که مکرر، شدید یا طولانی باشد، می‌تواند مشکل‌ساز باشد (۴). نشخوار فکری که به دنبال خشم رخ می‌دهد نیز نوعی تلاش برای حل مشکل است و افراد در حالت عصبانیت به دنبال دلایل یا راه‌حل‌هایی برای احساس خشم خود هستند که منجر به نشخوار فکری می‌شود. هنگامی که مشکل غیرقابل کنترل یا غیرقابل حل به نظر برسد، ممکن است فرد در توقف نشخوار فکری مشکل داشته باشد (۵).

در کل نشخوار خشم نیز به‌عنوان تمایل به تفکر مکرر در مورد تجربیات گذشته، داشتن افکار عمدی تکرارشونده در مورد دوره‌های خشم، بی‌عدالتی‌های درک‌شده و خیال‌پردازی در مورد انتقام تعریف شده است که باعث تداوم خشم می‌شود و عواقب منفی خشم را تشدید می‌کند (۳). به عبارت دیگر وقتی افراد روی خاطرات برانگیزاننده خشم متمرکز شوند، پرخاشگری را مجدداً تجربه می‌کنند و به افکار مرتبط با انتقام می‌اندیشند و دچار نشخوار خشم می‌شوند (۶).

غنی‌ترین مدل تبیین‌کننده نشخوار خشم، مدل سیستم‌های چندگانه است (۷). Denson نشخوار خشم را تفکر مداوم درباره

وقایع خشم‌آور تلقی می‌کند که سطح خشم، ازدست‌دادن کنترل و دسترسی به اطلاعات مربوط به عصبانیت را افزایش می‌دهد بنابراین در تنظیم خشم تداخل می‌کند و دارای کارکرد تکاملی برای تمرین انتقام و کاهش مهار در برابر رفتار پرخاشگرانه است. با توجه به این مدل، نشخوار فکری که پس از وقایع برانگیزاننده خشم رخ می‌دهد باعث تداوم یا افزایش احساس خشم، افکار پرخاشگرانه و تحریک زیاد می‌شود که باعث می‌شود فرد تلاش بیشتری برای تنظیم حالات درونی خود انجام دهد.

مدل کارکرد اجرایی خودتنظیمی S-REF نیز یک توضیح نظری از فعال‌سازی و تنظیم نامناسب احساسات منفی ارائه می‌دهد. اصل اساسی این مدل این است که مسائل عاطفی توسط سندرم شناختی-عاطفی (CAS) که یک سبک تنظیم ناسازگارانه هیجان است، تداوم می‌یابد و شامل درگیر شدن در تفکر مداوم (مانند نشخوار فکری و نگرانی) تمرکز بر توجه، ارزیابی و پایش تهدید، اجتناب از فکر یا سرکوب آن است (۸). با توجه به مدل S-REF نشخوار خشم، یک راهبرد تنظیم هیجان ناسازگارانه و یک جزء از سندرم شناختی عاطفی در نظر گرفته می‌شود. هم‌چنین مدل S-REF این احتمال را ایجاد می‌کند که باورهای فراشناختی نقش مهمی در توضیح مشکلات خشم و رفتار پرخاشگرانه داشته باشند (۹) هنگامی که افراد در شرایط ناشی از خشم قرار می‌گیرند، سندرم شناختی-عاطفی (CAS) با افزایش و حفظ قابلیت دسترسی به اطلاعات منفی (برای مثال، افکار خشم) عمل می‌کند و بنابراین منجر به افزایش سطح احساسات خشم و افزایش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود (۷). فعال‌سازی و حفظ نشخوار خشم، به‌عنوان شکلی از CAS، به باورهای فراشناختی وابسته است. باورهای فراشناختی مثبت در مورد نشخوار خشم، باعث فعال‌سازی آن به‌عنوان یک راهبرد برای تنظیم هیجان خشم می‌شود اما باورهای منفی در مورد آن باعث کاهش

تلاش بیش از حد برای نشخوار فکری می شود (۸).

نشخوار خشم بسیاری از مناطق مغز مانند قشر قدامی سینگولیت، اینسولا، هیپوکامپ و آمیگدال را فرامی گیرد که در افسردگی نیز فعال هستند. هم چنین نشخوار خشم با پیامدهای قلبی- عروقی همراه است (۱۰)، سطح خشم را افزایش می دهد و در تنظیم آن دخالت می کند و اشکال مختلف رفتار پرخاشگرانه مثل پرخاشگری جابه جاشده را تحریک می کند (۷). هم چنین نشخوار خشم، خصومت (۱۱)، تجارب خشم (۶) و سطح بالایی از برانگیختگی را پیش بینی می کند (۱۲). در مورد ناسازگاری اجتماعی، نشخوار خشم ممکن است توانایی کنترل خشم را کاهش دهد و حتی با رفتار تهاجمی نسبت به افراد بی گناهی که نقشی در وضعیت تحریک کننده خشم نداشته اند، جابه جایی پرخاشگری را منجر شود (۱۳). در نمونه های بالینی مانند اختلال شخصیت مرزی، نشخوار خشم به عنوان یک عامل آسیب پذیری شناختی شناخته شده است (۱۴) و کودکان دارای اختلال اوتیسم (۱۵) بیماران مبتلا به OCD و GAD (۱۶)، روان پریشی اولیه و ثانویه، شخصیت ماکیاولیستی (۱۷) و اختلال پرخوری نیز میزان بیشتری از نشخوار خشم را در مقایسه با گروه کنترل نشان دادند (۱۸). به طور خلاصه نشخوار خشم با سلامت روان و کیفیت زندگی، ارتباط قوی دارد و یک متغیر مهم برای درک تفاوت های فردی در پاسخ های خشم، پرخاشگری و سازگاری اجتماعی است (۱۹). به همین دلیل تحقیقات متفاوتی در زمینه نشخوار خشم انجام شده است از جمله Salguero و همکاران دریافتند که نشخوار خشم در رابطه بین باورهای فراشناختی با سطوح خشم و پرخاشگری جابه جاشده دارای نقش واسطه ای است (۲۰) و سطح بالاتری از باورهای غیرمنطقی و نشخوار خشم با عصبانیت و خشم بیشتر و کنترل خشم کمتر، همراه است (۲۱).

نشخوار خشم، نقش میانجی در رابطه بین سوگیری انتساب

خصمانه و پرخاشگری (۲۲) در رابطه بین ذهن آگاهی و بخشش (۲۳) و در رابطه بین تربیت نامناسب کودکی و پرخاشگری است (۲۴). Contreras و همکاران نیز در پژوهش خود رابطه ای منفی بین بخشش دیگران و نشخوار خشم نشان دادند و نتیجه گرفتند که افزایش بخشش با کاستن از میزان نشخوار خشم، میسر است (۲۵). افراد دارای صفات خویشتن داری بالا نیز نشخوار خشم و پرخاشگری کمتری را گزارش کردند (۲۶) و رابطه معنی داری بین نشخوار خشم و پرخاشگری در بین افرادی که میزان بالاتری از نداشتن تعهد اخلاقی دارند نیز وجود دارد (۲۷). توافق پذیری نیز نشخوار خشم و پرخاشگری را به طور منفی پیش بینی می کند (۲۸).

بررسی پژوهش های صورت گرفته نشان می دهد که نشخوار خشم یکی از عوامل اساسی در افزایش خشم و پرخاشگری است و در انواع اختلالات روان شناختی نیز حضور فعال دارد بنابراین با توجه به اهمیت این متغیر در سلامت جسم و روان و با توجه به این که عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده این متغیر از قبیل توافق پذیری، پایبندی به تعهدات اخلاقی، کنترل خود و مهارت هایی از قبیل بخشش و ذهن آگاهی در متون اسلامی نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است و با توجه به این که پژوهشی در رابطه با مقایسه تطبیقی این متغیر در حیطه روان شناسی اسلامی مشاهده نشد، شایسته است که این متغیر و راهکارهای کاهش و مدیریت آن بر اساس آموزه های دینی نیز مطالعه شود. زیرا راه جامع برای اصلاح رفتار و ایجاد رفتار مناسب، چنگ زدن به آموزه های قرآن و اهل بیت عصمت و طهارت می باشد بنابراین پژوهش حاضر با هدف مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان شناسی با تکیه بر آموزه های دینی انجام شد.

### روش پژوهش

روش تحقیق پژوهش حاضر، به شیوه توصیفی- تحلیلی است.

## مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

اطلاعات به روش کتابخانه‌ای جمع‌آوری شد. بدین صورت که اطلاعات لازم در خصوص موضوعات پژوهش از طریق مطالعه و بررسی کتاب‌ها و مقالات و سایر آثار مکتوب گردآوری شد. سپس با بررسی اطلاعات جمع‌آوری شده، به مقایسه تطبیقی متغیر پژوهش در منابع اسلام و روان‌شناختی پرداخته شد.

### یافته‌ها

### مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

خشم، ریشه رذایل اخلاقی است زیرا گاهی خشم انسان خشمگین، سبب می‌شود او به گناهان دیگری چون انتقام‌خواهی، کینه‌جویی، حسد و ... کشیده شود. امام محمد غزالی در کیمیای سعادت می‌گوید: «اصل خشم و غضب از آتش است که زخم آن به دل می‌رسد و نسبت آتش با شیطان است»، آن‌جا که گفت: «خَلِقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَ خَلِقْتَهُ مِنْ طِينٍ» (اعراف: ۱۲) «و کار آتش حرکت و ناآرامی است، در حالی که کار گل و خاک سکون و آرامش است و هرکس خشم بر او غالب شود، نسبت و شباهت او با شیطان بیش از آدم است». خداوند در آیه ۲۰۱ سوره اعراف «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» «در حقیقت کسانی که [از خدا] پروا دارند چون وسوسه‌ای از جانب شیطان بدیشان رسد [خدا را] به یاد آورند و به ناگاه بینا شوند» توصیه می‌فرماید که هنگامی که وسوسه‌های شیطان به ذهن شما حمله می‌کنند، به خدا پناه ببرید. بر اساس آیه فوق یکی از روش‌هایی که شیطان برای انحراف انسان و تهدیدات پنهان خود از آن بهره می‌گیرد روش وسوسه است (۲۹).

واژه وسواس به گفته راغب در مفردات، در اصل صدای آهسته و سحرآمیزی است که از به‌هم خوردن زیورآلات برمی‌خیزد. سپس به هر صدای آهسته‌گفته می‌شود و بعد از آن به خطورات و افکار بد و نامطلوبی که در دل و جان انسان پیدا می‌شود و

شبیه صدای آهسته‌ای است که در گوش فرامی‌خوانند، اطلاق گردیده است. وسوسه‌های شیطانی ناشی از محبت افراطی به دنیا و دل‌بستگی شدید به آن است که ریشه همه مفسد و رذایل اخلاقی و خودخواهی و پستی است و از محدوده عالم خیال تجاوز نمی‌کند و نمی‌تواند به عالم عقل راه یابد. بنابراین انبیا و اولیای الهی که بر اوهاام و خیالات خود مسلط هستند و قوه عقل حاکم بر وجود آنان است، شیطان بر آن‌ها نفوذی ندارد و نمی‌تواند در دل آن‌ها وسوسه کند و عواطف و احساسات و ادراکات آن‌ها را دست‌خوش هجوم و حمله خود قرار دهد (۳۰).

از دیدگاه روان‌شناسی نیز به‌طور طبیعی، افراد احساس خشم و برانگیختگی فیزیولوژیک مرتبط با آن را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تجربه می‌کنند و سپس قادرند خشم خود را کنترل کنند و اعمال پرخاشگرانه را کاهش دهند اما اگر پدیده نشخوار خشم رخ دهد و افراد پس از تجربه رویداد خشم‌آلود به نشخوار آن بپردازند، تجربه خشم از نظر عاطفی و شناختی برای مدت‌ها تداوم می‌یابد (۳۱). بر اساس دیدگاه‌های شناختی، نشخوار خشم مشتمل بر دو مؤلفه تجسم رویداد خشم و مرور ذهنی اعمال انتقام‌جویانه است. هر گاه رویدادی ما را خشمگین کند منجر به بروز نشخوار خشم و به عبارت بهتر تکرار افکار نگران‌کننده درباره رویداد می‌شود و حالت‌هایی مثل برانگیختگی فیزیولوژیک و هیجان خشم بروز می‌کند و هر زمان که فرد به یک واقعه خشم‌آلود فکر می‌کند، نشخوار فکری آغاز و باعث افزایش افکار پرخاشگرانه می‌شود. محتویات نشخوار خشم شامل انتقام نسبت به منبع خشم، مرور منتقدانه موقعیت و احتمال بروز تکانه‌های پرخاشگری است که به تبع آن احتمال بخشش را کاهش می‌دهد. نشخوار خشم با تنفر یا افکار ناخوانده همراه است بنابراین نیازمند سه فرایند خودتنظیمی هیجان شامل، مدیریت شدت ابراز خشم، مهار میل به اقدامات پرخاشگرانه و سرکوب افکار می‌باشد (۳۲).

افرادی که تمایل زیادی برای نشخوار فکری در مورد وقایع خشم‌انگیز دارند، خشم را در موقعیت‌های گسترده‌ای بروز می‌دهند و فراوانی، شدت و مدت‌زمان ابراز خشم در آنان افزایش می‌یابد. افرادی که خشم را سرکوب می‌کنند نیز با احتمال بیش‌تری درگیر نشخوار خشم هستند بنابراین درگیری بیش‌تر در نشخوار خشم و خشم معطوف به خود یا سرکوب خشم، با پرخاشگری بیش‌تر مرتبط است (۳۳).

Sukhodolsky و همکارانش یک مدل چهار عاملی برای پوشش دادن سطوح متفاوت شناختی نشخوار خشم در نظر گرفتند: اول افکار متعاقب خشم<sup>۱</sup> که شامل افکار مداوم فرد در مورد نمایش مجدد دوره‌های خشم در ذهن فرد است. دوم افکار انتقام‌جویانه ('thoughts of revenge') شامل رویا یا تخیلاتی در مورد چگونگی تلافی کردن کارهای خطاکار است که می‌تواند تخیلاتی در مورد انتقام شدید از هستی و آفرینش را نیز در برگیرد. سوم خاطرات خشم<sup>۲</sup> شامل افکار مداوم و ماندگار فرد از بی‌عدالتی‌هایی است که تجربه کرده است و در نهایت فهم علل<sup>۳</sup> یا دلایلی برای بد رفتار کردن و یا تلاش برای تجزیه و تحلیل کردن اتفاقاتی که رخ می‌دهند. (۳)

با توجه به دو دیدگاه فوق می‌توان نتیجه گرفت که نشخوار خشم، همان وسوسه‌های شیطانی است که از طریق مرور مداوم حوادث گذشته، خاطرات خشم را زنده نگه داشته و سبب می‌شود تا انسان نتواند به صورت منطقی و عقلانی به قضایا بنگرد و احتمال این که مهار خود را از دست بدهد، بالا می‌رود. در چنین حالتی قادر به تمایز دقیق خطاکار و یا تخمین میزان خطای وی نیست و خشم وی بالاتر از میزان جرم فرد خاطی خواهد بود. در واقع چنین خشمی در فرهنگ اسلامی، مذموم و کلید همه بدی‌ها است. در واقع این خشم به دلیل امور نفسانی و منافع بی‌ارزش دنیوی است و تحت

1. Angry After Thoughts
2. Angry Memories
3. Understanding of Causes

کنترل و ارزیابی عقل قرار ندارد.

اساساً فرد خشمگینی که قادر به کنترل خشم خود نیست، در آن لحظه وجودش بستری مناسب برای بهره‌برداری شیطان است و شیطان می‌تواند به راحتی او را همراه کند و از همین راه به اهداف شوم خود دست یابد بنابراین نشخوار خشم یا وسوسه شیطان به ادامه یافتن خشم، منجر به گناهان دیگر از قبیل انتقام‌خواهی، کینه‌جویی و حسد می‌شود که به نوبه خود، سایر گناهان از قبیل تخریب روابط بین‌فردی، بحث و جدل و حتی قتل و خونریزی را در پی دارد و از این طریق شیطان به اهداف خود که عبارت است از فریب دادن انسان برای نافرمانی از خداوند و گرایش به طاغوت، کفر و ناسپاسی، گمراهی و نابودی نسل آدم و ترویج فحشا و منکر نائل می‌شود.

### مقایسه تطبیقی راهکارهای کاهش نشخوار خشم از دیدگاه

#### قرآن کریم با روان‌شناسی

#### مدیریت خشم یا کظم غیظ

قرآن کریم برای کنترل خشم، از اصطلاح کظم غیظ استفاده می‌کند. غیظ به معنای شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که پس از مشاهده ناملازمات به انسان دست می‌دهد. کظم نیز در لغت به معنای بستن سر مشک‌ی است که از آب پر شده باشد و به کنایه در مورد کسانی که از خشم و غضب، خودداری می‌کنند، به کار می‌رود. بنابراین کظم غیظ به معنی خویشتن‌داری و سلطه بر نفس به هنگام بروز شدت غضب است و این، صفت بسیار پسندیده‌ای است. الْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ به معنای فرو بردن غیظ به خصوص زمانی است که فرد قدرت بر تلافی داشته باشد (۳۰).

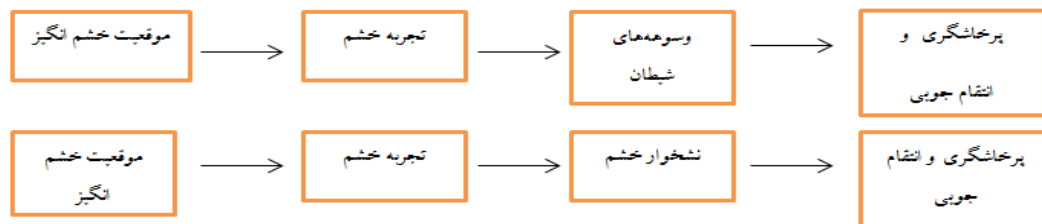
کظم و مشتقات آن ۶ بار در قرآن به کار رفته است و معانی مختلفی از جمله تغییر شرایط نامطلوب به شرایط مطلوب، ضبط کردن در باطن برای آشکارنشدن، فروخوردن خشم یا اندوه و امساک و جمع کردن، برای آن ذکر شده است اما

مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

که می‌کوشد شرایط سخت خود را به سمت وضعیتی مطلوب تغییر دهد و مکظوم شخصی است که دیگری او را از صحنه‌ای سخت و نامطلوب می‌رهاند (۳۴).

معنای محوری آن که از همه آیات قابل استخراج است، اقدام به منظور تغییر وضعیتی سخت و نامطلوب و تبدیل آن به وضعیتی مطلوب است و بر این اساس کاظم شخصی است

شکل ۱. مدل تطبیقی اسلامی و روان‌شناسی از متغیر نشخوار خشم



رفتارها و تفکرهای بیهوده و مهار پاسخ‌های هیجانی شدید در یک چارچوب خودکنترلی می‌باشد. در همه مداخله‌های مدیریت خشم بر تعدیل شدت، تداوم و فراوانی تجربه و بیان خشم همراه با آسان‌کردن بروز رفتارهای غیرپرخاشگرانه و جامعه‌پسندانه به مسائل بین‌فردی تأکید می‌شود (۳۵).

خداوند در سوره آل عمران، آیه ۱۳۴ می‌فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» «همان‌ها که در راحت و رنج انفاق می‌کنند و خشم خود را فرومی‌خورند و از مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد».

بخشش

فروبردن خشم به‌تنهایی کافی نیست زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه‌کن نکند و در این حال برای پایان‌دادن به حالت عداوت باید کظم غیظ توأم با عفو و بخشش گردد. از این رو قرآن به دنبال صفت عالی خویشنداری و فروبردن خشم، مسئله عفو و گذشت را بیان کرده است. البته منظور گذشت و عفو از کسانی است که شایسته آن هستند و نه دشمنان خون‌آشامی که گذشت و عفو باعث جرأت و جسارت بیشتر آن‌ها می‌شود. در آیه ۱۳۳ و ۱۳۴ سوره آل عمران به مرحله عالی‌تر از عفو نیز اشاره شده که هم‌چون یک سلسله‌مراتب تکاملی پشت سر هم قرار گرفته‌اند و آن این است که انسان نه‌تنها باید خشم خود را فروبرد و با عفو و گذشت کینه را از دل خود بشوید، بلکه با نیکی کردن در برابر بدی (آن‌جا که شایسته است) ریشه دشمنی را در دل فرد

این آیه، دومین صفت برجسته پرهیزکاران را فروبردن خشم معرفی کرده است. برای اثبات قوی‌بودن ایمان و رشد عقل، دلیلی روشن‌تر از کنترل نفس و فروخوردن خشم نیست. فروبردن خشم، تلخ و دشوار است ولی انسان را از مصیبت‌های بسیار و حوادث ناگوار محفوظ می‌دارد. خداوند در آیات ۱۳۳ و ۱۳۴ سوره آل عمران، تقوا را راهی برای فرونشاندن غضب و گذشت خطاها و اشتباهات مردمان معرفی می‌کند و به آن توجه می‌دهد (۳۰).

آموزش مدیریت خشم از دیدگاه روان‌شناسی نیز یک مداخله روانی تربیتی سازمان‌یافته است که به منظور افزایش مهارت‌های مدیریت خشم و کاهش آسیب‌پذیری افراد بهنجار یا گروه خاصی از جمعیت بالینی اجرا می‌شود. مدیریت خشم به معنای داشتن مهارت‌های خاص است که احساس‌های هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیک ناشی از خشم را کاهش می‌دهد. هم‌چنین آموزش مهارت‌هایی برای چالش و تغییر

مقابل نیز بسوزاند و قلب او را نسبت به خویش مهربان گرداند به طوری که در آینده چنان صحنه‌ای تکرار نشود (۳۰).

هم چنین درسوره شوری آیه ۳۷ می‌فرماید: «الذین یجتنبون کبائر الإثم و الفواحش و إذا ما غضبوا هم یغفرون»

و [همان] کسانی که از گناهان بزرگ و از کارهای زشت دوری می‌کنند و هنگامی که [به مردم] خشم می‌گیرند، راه چشم‌پوشی و گذشت را برمی‌گزینند.

در قسمت دوم این آیه «وَ إِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ یَغْفِرُونَ» خداوند

در وصف پرهیزکاران اشاره دارد که آنها کسانی هستند که به هنگام غضب عفو می‌کنند و در مقام تلافی بر نمی‌آیند. نه تنها

در موقع غضب زمام اختیار از کفشان ربوده نمی‌شود و دست

به اعمال زشت و جنایات نمی‌زنند بلکه با آب عفو و غفران

قلب خود و دیگران را از کینه‌ها شست‌وشو می‌دهند و این

صفتی است که جز در پرتو ایمان راستین و توکل بر حق پیدا

نمی‌شود. جالب این است که نمی‌گوید آنها غضب نمی‌کنند

زیرا این جزء طبیعت انسان است و در بعضی موارد، یعنی در

آن جا که برای خدا و در راه احقاق حق مظلومان باشد، ضرورت

دارد بلکه می‌گوید آنها به هنگام غضب آلوده گناه نمی‌شوند،

به سراغ عفو و غفران می‌روند و باید هم چنین باشد، چگونه

انسان می‌تواند در انتظار عفو الهی به سر برد در حالی که خود

کینه‌توز و انتقام‌جو است و به هنگام غضب هیچ قانونی را به

رسمیت نمی‌شناسد؟! و اگر می‌بینیم در اینجا به خصوص

روی مسئله غضب تکیه شده به دلیل آن است که این حالت

آتش سوزانی است که در درون جان انسان شعله‌ور می‌شود

و بسیاری کسانی که قادر بر مهار کردن نفس در آن حالت

نیستند، ولی مؤمنان راستین هرگز تسلیم خشم و غضب

نمی‌شوند (۳۰).

هم چنین در سوره نور آیه ۲۲ می‌فرماید: «آنها باید عفو کنند و

چشم‌پوشند، آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؟ و

خداوند آمرزنده و مهربان است.»

بخشش از دیدگاه روان‌شناسی نیز مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی است که پس از رنجش‌های معنی‌دار بین فردی رخ می‌دهد. زمانی که فرد خطا کار بخشیده می‌شود، انگیزه‌های اصلی او برای انتقام و تضاد با فرد خطا کار کاهش می‌یابد و سایر محرک‌ها برای ارتباط سازنده مانده انگیزه برای از سر گیری ارتباط مثبت، به حالت اول بازمی‌گردد. این تغییرات انگیزشی در بسیاری از موارد که قربانی، اقدامات زیان بار فرد خطا کار را ناعادلانه ارزیابی می‌کند، اتفاق می‌افتد (۳۶).

افرادی که تمایل به بخشش دیگران دارند، به احتمال کم‌تری در

مورد هیجان‌اتشان به نشخوار فکری می‌پردازند برعکس در افراد

انتقام‌جو، اندیشه‌پردازی منفی افزایش می‌یابد. پس در این میان

نشخوار فکری دارای نقش تعیین‌کننده در بخشش یا انتقام‌جویی

است. نشخوار فکری یک روش غیرمؤثر برای مواجهه شدن با

تجربیات استرس‌زا است (۳۷). نشخوار خشم با امتداد یافتن

تجربیات خشم بیش‌تر و فعال‌سازی سیستم عصبی سمپاتیک

همراه است که از میزان بخشش می‌کاهد (۳۸).

خشم و نشخوار فکری، متغیرهای مهمی برای بررسی رابطه

بخشش و موانع هیجانی آن هستند اما همیشه به صورت

جداگانه در این رابطه مورد آزمایش قرار گرفته‌اند اما بررسی

متغیر نشخوار خشم ممکن است به دانسته‌های ما در مورد

موانع هیجانی بخشش، به‌ویژه از طریق ادغام این دو متغیر

برجسته در متغیر نشخوار خشم، اضافه کند. بر اساس این

نظریه خاص، رابطه منفی و معنی‌داری بین نشخوار خشم و

بخشش خود و بخشش دیگران در نظر گرفته می‌شود به این

صورت که افرادی که قادر به بخشش خود و دیگران نیستند،

معمولاً نشخوار خشم را نسبت به خود یا افراد دیگر به‌عنوان

خطا کار خاص، ادامه می‌دهند (۳۹).

نشخوار خشم موجب افزایش خشم و سایر هیجان‌های

روان‌شناختی منفی می‌شود و از این طریق موجب کاهش

بخشش خود و موقعیت می‌گردد. در واقع نشخوار خشم

## مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

بیش‌تر موجب ادامه یافتن این هیجانات می‌شود و اجازه فرایند خنثی‌سازی و چارچوب‌دهی مجدد واکنش‌های منفی به تجربیات رنجش‌آور و جایگزین‌شدن هیجانات منفی با هیجانات مثبت که طی فرایند بخشش به‌عنوان یک مکانیسم‌کنار آمدن انگیزشی و ارادی خاص صورت می‌گیرد را نمی‌دهد (۴۰).

در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که قرآن کریم از طریق مدیریت خشم یا همان کظم غیظ که شامل مراتب و مراحل از جمله فروخوردن خشم، عفو و بخشش و نیکی کردن به فرد مقابل است، از نشخوار خشم جلوگیری می‌کند و از این طریق احتمال انتقام‌جویی از فرد مقابل و سایر تبعات نشخوار خشم و پرخاشگری را کاهش می‌دهد. در تأیید این یافته ابن فارس، کظم غیظ را به معنای فروخوردن خشم و امساک از بروز آن می‌داند، گویی کاظم، خشمش را در درون خود جمع می‌کند و کظوم را به معنای امساک شتر از نشخوار کردن می‌داند (۴۱).

### ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی به زبان ساده به معنای آگاه‌بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت‌نکردن ارزش بالایی دارد. به عبارتی توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود و آگاهی از آن‌ها به هنگام تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن‌آگاهی گویند. ذهن‌آگاهی، کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه‌بودن خود آگاه می‌شویم. وقتی فکر می‌کنیم متوجه می‌شویم که در حال فکر کردن هستیم. به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می‌کنیم، می‌بینیم و هم متوجه پدیده تفکر و هم متوجه فکرکننده هستیم. هرچه انسان بیدار و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی‌اش جمع‌تر باشد، ذهن‌آگاه‌تر است

و پاسخ‌هایش به تحریکات زندگی، خردمندانه‌تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است (۴۲). در ذهن‌آگاهی، بیشترین تلاش برای تغییر حل مشکل از طریق فرایند نشخوار فکری است زیرا این چرخه تأثیر ناخوشایند دائمی فراوانی دارد (۴۳).

در قلب ذهن‌آگاهی نوعی تناقض وجود دارد. در تعامل با مسائل روزمره زندگی انسان در حالی که به عقب بازمی‌گردد و آن را مرور می‌کند، باید به‌طور همزمان شاهد آنچه در حال رخ‌دادن است نیز باشد. این موضوع، نمودی از تفکر بدون قضاوت را به او می‌آموزد. انسان، تجارب منفی را از ذهن خود دور نمی‌ریزد یا با آنها خصمانه برخورد نمی‌کند بلکه به‌جای آن، تجربیات تلخ خود را تصدیق می‌کند و به آنها اجازه بروز می‌دهد و به‌طور مستقیم تجربه می‌کند. در این روش، افراد ارتباط متفاوتی با تجربیات خود برقرار می‌کنند به‌گونه‌ای که به‌طور هم‌زمان آنچه را که در لحظه رخ می‌دهد تجربه و مشاهده می‌کنند (۴۴).

در متون دینی اسلامی نیز مفاهیم زیادی را می‌توان یافت که تشابه زیادی با مفاهیم مرتبط با ذهن‌آگاهی دارند. برای مثال مفهوم تسلیم در اسلام، با واژه «پذیرش» در ذهن‌آگاهی همپوشی و نزدیکی قابل توجهی دارد. بر اساس اصل پذیرش در ذهن‌آگاهی، فرد افکار و احساساتش را بدون تلاش برای تغییر، احساس می‌کند و می‌پذیرد (۴۵) در دین اسلام نیز پذیرش رویدادهای زندگی به معنی تقدیر و تسلیم‌بودن در مقابل خدا محسوب می‌گردد و در واقع همان کارکرد پذیرش در ذهن‌آگاهی که منجر به آرامش روان می‌شود را به همراه دارد زیرا در اسلام قبول وقایع به‌ویژه رویدادهای استرس‌زا به معنای پذیرش تقدیر الهی می‌باشد (۴۶).

رابطه بین پذیرش و تغییر، مفهومی مرکزی در مباحث ذهن‌آگاهی به‌شمار می‌رود. در ذهن‌آگاهی، پذیرش، به شکل غیرمستقیم منجر به تغییر می‌شود. ظاهراً این

موضوع متناقض به نظر می‌آید اما یکی از مفاهیم اساسی در ذهن‌آگاهی است. زمانی که ما افکار و احساساتمان را بدون قید و شرط می‌پذیریم، آن‌ها تغییر ماهیت می‌دهند بدون این که ما مستقیماً در صدد تغییرشان برآییم (۴۷) در اسلام نیز با پذیرش و راضی بودن به اراده خداوند، مسیر تکامل انسان به درستی طی می‌شود.

از دیگر مفاهیم دین اسلام که مرتبط با ذهن‌آگاهی است می‌توان به هشیاری در معنای پرهیز از نسیان و غفلت، ذکر، مراقبه و مفهوم حضور قلب اشاره کرد. از جمله مصادیق توصیه به بیداری و هشیاری در اسلام، پرهیز از غفلت است که به معنای بی‌خبری و بی‌توجهی به خداوند می‌باشد. مصداق دوم هشیاری، به معنای پرهیز از نسیان و فراموش کردن خدا است که به معنای اعراض و روی‌گردانی از یاد خدا و تعلق و وابستگی به دنیا است. بنابراین مؤمن باید بداند که خدا با اوست و بر وی نظارت و احاطه دارد (۴۸).

در ذهن‌آگاهی برای تمرکز و آرامش، از تکرار نوعی کلمات مشخص و با حالت بدنی خاصی با عنوان ورد یا مانترا استفاده می‌شود که از برخی جهات، مشابه مراتب اولیه ذکر در دین اسلام هستند که در آن کلمات سفارش می‌شوند و دارای مفاهیم مشخص توسط ذاکر تکرار می‌گردد. ذکر را می‌توان نوعی هشیاری دانست که به واسطه آن هریک از اعضا و ارکان انسان، موظف به توجه خاص و اعمال ویژه‌ای هستند و در متون دینی به استمرار و استقامت بر آن تأکید شده است (۴۹). برخی از محققان، حقیقت ذکر را با توجه به تأکید خداوند متعال بر کثرت آن در واقع متصل بودن به خدا در همه حال به صورت قلبی و عملی دانسته‌اند (۵۰) و این مسئله شبیه حفظ توجه در ذهن‌آگاهی است. بیش‌تر تمرین‌هایی که در ذهن‌آگاهی انجام می‌شود، تمرینات مربوط به توجه پایدار می‌باشد.

از بین سه نوع توجه مورد تأکید در ذهن‌آگاهی، توجه پایدار که

به معنی ظرفیت توجه برای یک دوره طولانی نسبت به شیء یا توانایی حفظ گوش‌به‌زنگی در وراي زمان تعریف شده است رابطه نزدیکی با مفهوم مراقبه در اسلام دارد که طی آن فرد مسلمان باید توجه خود را به حضور خدا و انجام امور معطوف کند. در ذهن‌آگاهی نیز مثل مراقبه بیش‌تر تمرین‌ها مربوط به توجه پایدار می‌باشد. مراقبه به معنی محافظت، انتظار کشیدن، پاییدن و ملاحظه و در نظر داشتن، هم در ذهن‌آگاهی و هم در دین اسلام مورد تأکید بوده و توجه به حضور دائمی خداوند وجه مشترک تمام تعاریف مراقبه در متون دینی است (۴۲).

توجه انتخابی به معنی توانایی انتخاب اطلاعات برجسته برای پردازش‌های شناختی تکمیلی، از جمله مفاهیمی است که قابلیت تطابق با مفهوم حضور قلب در اسلام را دارد. بر این اساس فرد به صورت انتخابی به مجموعه اطلاعات و پردازش‌هایی که انتخاب کرده است متمرکز می‌شود و با تصویرسازی و تجسم هوشمندانه خود را در مقابل خدا احساس می‌کند و توجه خود را بر الفاظ و مفاهیمی که رابطه با خدا را شکل می‌دهد، متمرکز می‌سازد. معادل حضور در لحظه ذهن‌آگاهی در اسلام را می‌توان در مفهوم حضور قلب دید. حضور قلب در نماز به معنی تسلط و حفظ فکر و ذهن و خیال می‌باشد که طی آن از اول عبادت تا آخر آن باید قلب را به این که مشغول به ثنای معبود است، متوجه و حاضر کند (۴۲).

البته تفاوت قابل توجهی در اصول مراقبه اسلامی و ذهن‌آگاهی دیده می‌شود. در مراقبه مورد تأکید اسلام و در ذکر گفتن شخص باید مواظب باشد که فکرش به جایی دیگر نرود و تمام قلبش متوجه ذکرش باشد و هرگز نباید به ذهن اجازه پرسه‌زدن به هر سو را بدهد. اما در مدیتیشن ممکن است فرد به ذهن خود اجازه بدهد که به هر سو برود. در واقع نه از فکر جلوگیری و نه به آن توجه می‌کند. غیرقضاوتی بودن و پرهیز از هرگونه ارزشیابی منفی تجارب اینجا و اکنون، از اصول اولیه ذهن‌آگاهی محسوب می‌شود اما در دین اسلام

## مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

و در مراقبه و در توصیه‌هایی که به پرهیز از غفلت و نسیان می‌شود، فرد باید خود را نه آن‌چنان که هست بپذیرد بلکه آن‌گونه که معبود می‌طلبد و به آن شکل که شایسته و بایسته است محاسبه و ارزیابی دائمی کند. در واقع هدف مراقبه اسلامی، مراقبت صرف و بدون قضاوت نیست بلکه مرتبه والا تر آن یعنی نزدیک شدن به خداوند مد نظر می‌باشد و با توجه به این که دین اسلام بر فطرت پاک، وحی و عقل استوار می‌باشد و هدفش کمال انسان است، این توصیه‌های ذهن‌آگاهانه نیز از جنس تعالی بخش و رساندن بشر به قرب الهی می‌باشد و برعکس مکتب ذهن‌آگاهی، قضاوت دائمی رفتار برای کنترل انسان مورد تأکید می‌باشد (۴۸).

برخی مطالعات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی موجب کاهش نشخوار خشم می‌شود (۲۳) و آموزش ذهن‌آگاهی، از طریق کاهش نشخوار خشم، خشم، خصومت و پرخاشگری جسمی و کلامی را نیز کاهش می‌دهد (۴۳) به نظر می‌رسد افرادی که سطح ذهن‌آگاهی بالاتری دارند، خصومت کمتری داشته باشند و کم‌تر از راهبرد نشخوار فکری نیز استفاده می‌کنند. در واقع توجه به لحظه و زمان حال با افکار تکراری و غیرقابل کنترلی که هنگام نشخوار فکری تجربه می‌شود، در تضاد است. این توجه عمدی به «اینجا و اکنون» نیاز به انعطاف‌پذیری شناختی دارد زیرا در هر زمان، موارد زیادی وجود دارد که باید از آنها آگاهی داشت ولی در مقابل، نشخوار فکری با انعطاف‌پذیری کمتری همراه است و فقط بر افکار خاصی تمرکز دارد (۴۴) به عبارت دیگر تمرکز عمدی بر «اینجا و اکنون» در تضاد با تثبیت ذهنی غیرقابل کنترل در حوادث گذشته است که مردم هنگام نشخوار کردن تجربه می‌کنند.

بنابراین ذهن‌آگاهی به‌طور غیرمستقیم و از طریق کاهش نشخوار خشم باعث کاهش خشم می‌شود (۴۵) به علاوه ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق تنظیم هیجان و گسلش شناختی در کاهش نشخوار فکری و نشخوار خشم مفید باشد (۴۶).

در واقع این راهبرد می‌تواند به عنوان نوعی تنظیم توجه در نظر گرفته شود، به صورتی که افراد با سطح هوشیاری و ذهن‌آگاهی بالاتر قادرند آگاهانه توجه خود را به‌دور از خاطرات منفی و نگرانی‌های آینده هدایت کنند و بر آنچه در لحظه فعلی اتفاق می‌افتد تمرکز کنند. ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند تا تجربه‌های درونی خود را از چشم‌انداز بیرونی مشاهده کند و با افکار و احساسات سرگرم شود بدون اینکه تصور کند واقعیت دارند (۴۷).

در متون اسلامی نیز به مسلمانان سفارش شده است که در مواقع بروز خشم از طریق راهکارهایی از قبیل ذکر و یاد خدا و پناه‌بردن به او، تغییر وضعیت، سکوت، ترس از عقاب و عذاب خداوند میزان آن را کاهش دهند و از تبدیل آن به رفتار پرخاشگرانه جلوگیری کنند. راهکارهای اسلامی کنترل خشم نه تنها از جمله مصادیق ذهن‌آگاهی به‌شمار می‌رود بلکه نیازمند سطوحی از ذهن‌آگاهی برای عملی‌ساختن آن است. به عبارت دیگر فرد مسلمان باید از هیجان و احساسات خود و تمایل برای رفتار پرخاشگرانه در لحظه مطلع و آگاه باشد اما به دلیل کسب رضایت و خشنودی خداوند به صورت ارادی و آگاهانه از رفتار نامناسب، چشم‌پوشی و از راهکارهای سالم مدیریت خشم استفاده کند.

## تفاوت‌ها و شباهت‌های دیدگاه اسلامی با روان‌شناسی در

### تبیین نشخوار خشم

#### علت نشخوار خشم

در رویکرد اسلامی و روان‌شناسی بر همراهی و همبستگی متغیرهایی از قبیل انتقام‌جویی، پرخاشگری و خصومت و کاهش انسجام اجتماعی با نشخوار خشم تأکید شده است اما تفاوت رویکرد اسلامی با روان‌شناسی در این است که بر اساس رویکرد اسلامی، شیطان و وسوسه‌های شیطان علت بروز نشخوار خشم دانسته می‌شود و وسوسه‌های شیطان

نیز ناشی از محبت افراطی به دنیا و دل‌بستگی شدید به آن و غرور و خودپسندی است اما در رویکرد روان‌شناسانه تنها به رابطه بین نشخوار خشم با سایر متغیرها پرداخته شده است و علت به وجود آمدن این متغیر مشخص نشده است. برای مثال نشخوار خشم، رابطه منفی با متغیرهایی از قبیل بخشش، ذهن‌آگاهی، توافق‌پذیری و کنترل خود دارد و رابطه آن با خصومت، پرخاشگری، باورهای فراشناختی منفی، تربیت نامناسب دوران کودکی، باورهای شناختی غیرمنطقی، منفی است.

در واقع هدف علم در علوم روان‌شناسی عبارت است از مطالعه تأثیر مشترک و کنش متقابل و همزمان عوامل و مفهوم علیت که عبارت است از قابلیت پیش‌بینی و احتمال آماری اتفاق یک پدیده در پاسخ به یک پیش‌آمد معین (۴۸). بنابراین نمی‌توان نشخوار خشم را معادل با خصومت بالا یا بخشش پایین در نظر گرفت. بلکه این تحقیقات به معنای همراهی این دو متغیر است. در واقع در تحقیقات همبستگی و رگرسیون، بیان می‌دارد که چند متغیر مانند خصومت یا پرخاشگری، چند درصد از واریانس نشخوار خشم را می‌تواند پیش‌بینی کند.

قرآن کریم می‌تواند منبع قوانین و نظریه‌های بادوام در علوم انسانی باشد. علوم انسانی به علت تأکید بیش از اندازه بر تجربه و غفلت از نظریه، صدمه دیده‌اند. علوم تربیتی هنوز در مراحل تجربی قرار دارد و در این علم هنوز با ناشناخته‌های بسیاری در زمینه روابط تجربی روبه‌رو هستیم (۴۸).

### نتایج و آثار نشخوار خشم

یک نقطه اشتراک بین رویکرد روان‌شناسانه و اسلامی به کاهش نشخوار خشم از طریق مراحل مدیریت خشم یا کظم غیظ، بخشش و ذهن‌آگاهی، این است که این راهکارها هم به آرامش روحی و روانی خود شخص کمک می‌کند و هم به افزایش کیفیت ارتباطات بین فردی و همچنین باعث می‌شود

تا نرخ مسائل و مشکلات ناشی از افزایش خشم و پرخاشگری و انتقام‌جویی در جامعه کاهش یابد و محبت و روابط مبتنی بر مدارا افزایش یابد.

برای مثال در رویکرد روان‌شناسانه، تأکید بیشتر بر تبعات و آثار فردی کاهش نشخوار خشم شامل افزایش سلامت روان و کیفیت زندگی، کاهش اختلالات روانی از قبیل وسواس فکری عملی، اختلال اضطراب منتشر، افسردگی اختلال پرخوری، اوتیسم و بی‌خوابی و تأثیرات و تبعات ناشی از نشخوار خشم در آن‌ها است. همچنین آثار اجتماعی آن از قبیل کاهش انتقام‌جویی و بهبود روابط و سازگاری اجتماعی، کاهش خصومت و انواع پرخاشگری از قبیل پرخاشگری مستقیم و پرخاشگری جابه‌جاشده در وهله بعدی مورد توجه قرار می‌گیرد.

در واقع هدف رویکرد روان‌شناختی در کل کسب بهزیستی روان‌شناختی و لذت بردن بیش‌تر از زندگی است و با توجه به روش تحقیق خود قادر به تصور هدف غایی ماورای انسان نیست. از این رو هدف، کاهش هیجان و راهبردهای منفی از قبیل نشخوار خشم، ارضای لذت بیش‌تر جسمی و روانی است اما دیدگاه اسلامی ضمن تأکید و اهمیت قائل شدن برای اهداف فردی و اجتماعی با بیان اهدافی بالاتر از آن، بیش‌ترین انگیزه را برای کاهش نشخوار خشم ارائه می‌کند و آن چیزی به جز جلب رضایت پروردگار و تقرب بیشتر به ذات احدیت نیست. در واقع این انگیزه سبب می‌شود تا هم آرامش فردی و اجتماعی و هم موجبات رشد و کمال معنوی برای وی فراهم شود.

قرآن کریم بیشترین تأکید خود را بر نتایج اخروی کاهش خشم متمرکز داشته است؛ در صورتی که روان‌شناسی با توجه به روش‌شناسی تحقیقی آن، که تنها بر پایه علوم تجربی تکیه کرده است، نمی‌تواند در این وادی وارد شود و طبیعتاً نمی‌تواند بحث انگیزش اخروی را در انسان ایجاد و تحریک کند.

در رویکرد اسلامی، تأکید بر عفو و بخشش و دوری از انتقام‌جویی که هسته اصلی نشخوار خشم را تشکیل می‌دهد، علاوه بر ایجاد آرامش روحی برای خود فرد، جذب دوستی‌ها و ایجاد زمینه‌های پیوند اجتماعی و خانوادگی، از بین بردن دشمنی‌ها، جلوگیری از تسلسل ناهنجاری‌ها، خشونت‌ها، جنایت‌ها و کینه‌توزی‌ها، انسجام جامعه و آرامش اجتماعی، می‌تواند ارزش و جایگاه واقعی انسان را نمایان سازد. این مسئله به‌ویژه در شدايد و سختی‌ها مانند مجازات قاتلین و در امور مالی در هنگام تنگدستی فقیران و بینوایان خود را نشان می‌دهد. شخصی که در اوج غضب و انتقام از جرم قاتل می‌گذرد یا از مال خود چشم‌پرومی‌بندد تا تنگدستی را نیاززد و با مطالبه پول و مال خویش او را خوار و ذلیل نکند در حقیقت نه‌تنها کرامت و بزرگواری خویش را خریده است بلکه شرافت و کرامت انسانی را برای همگان حفظ کرده است. هم‌چنین عفو به معنای کنترل و مهار خشم و عواطف و چشم‌پوشی از حقوق خود است و این موجب می‌شود تا انسان صبر را در مقام خشم و غضب تجربه کند. تکرار این‌گونه اعمال در انسان باعث می‌شود تا صبر و شکیبایی در انسان تقویت شود و آدمی به پاداش صابران برسد. صبر بر مشکلات و فشارهای عصبی و عاطفی و گذشت از خطای دیگران موجب می‌شود تا انسان دارای اراده قوی شود و در نهایت بهترین پاداش و اثری که می‌توان برای گذشت و عفو بیان کرد آن است که شرایط برای عفو و گذشت خداوند از خطاهای انسانی را فراهم می‌آورد تا این‌گونه در مسیر ترحم خداوند (رحم کن تا مورد رحم واقع شوی) قرار گیرد. عقیده به قیامت و رستاخیز و هدفداری خلقت و آفرینش که همانا تکامل و خودشکوفایی انسان است و در نهایت حتمی‌بودن بازخواست و محاسبه، زمینه‌ساز عفو و گذشت نیکو از دیگران است.

### انواع خشم به‌عنوان علت زیربنایی نشخوار خشم

اسلام در بسیاری از موارد، خشم را نکوهش کرده اما در برخی موارد نیز آن را یک صفت پسندیده تلقی کرده است زیرا برخی غضب‌ها هدف مقدسی را دنبال می‌کنند و حدود معینی دارند. بنابراین آن‌چه مورد رضایت خداوند است این است که قوه غضب و خشم تحت سیطره عقل انسان باشد. این نکته در روان‌شناسی نیز وجود دارد و تا زمانی که خشم، مکرر، شدید و طولانی نباشد، آثار انطباقی دارد اما در دیدگاه اسلامی، دو نوع خشم مثبت و منفی وجود دارد که خشم منفی منجر به نشخوار خشم می‌شود اما خشم مثبت، تأثیرات مثبت فردی و معنوی برای انسان به‌همراه دارد. درحالی‌که در روان‌شناسی تنها به بیان خشم منفی و آثار و تبعات آن از جمله نشخوار خشم پرداخته شده است.

در واقع در رویکرد اسلامی انسان‌ها را می‌توان بر اساس واکنش آن‌ها هنگام تجربه هیجان خشم، به سه گروه تقسیم کرد: دسته اول: انسان‌هایی که در هنگام غضب افراط می‌کنند و از حد و مرز ایمان بیرون می‌روند. این‌گونه اشخاص همواره گرفتار اعمال ناپسند خود هستند و بسا که پشیمانی هم سودی به حالشان نخواهد داشت (افراط). دسته دوم: افرادی هستند که اساساً خشمگین نمی‌شوند و اصلاً قوه غضبیه خود را به‌کار نمی‌گیرند و در جاهایی که حتی شرع و عقل هم برای آنان خشم را لازم دانسته است، به هیچ‌وجه حرکتی ندارند. اینان نه‌تنها عملی ناپسند انجام می‌دهند بلکه از افراد عصبانی، بدترند و افرادی بی‌غیرت و بی‌هویت تلقی می‌شوند (تفریط). دسته سوم: کسانی که براساس کمال وجودی خود هرگاه خشمگین شوند، از مرز اعتدال خارج نمی‌شوند. اینان با ایمان راسخ و اعتمادبه‌نفسی که دارند، هنگام بروز حالت خشم بر وجودشان تسلط کامل دارند و تمام اعضا و جوارح

آنان تحت فرمان عقل و ایمانشان قرار دارد (اعتدال) (۴۹).  
 خشم مثبت در رویکرد اسلامی یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی است که در وجود انسان به ودیعت نهاده شده تا او را از تباهی و نابودی صیانت کند و عواملی را که به سلامتی وی آسیب می‌رساند، از وی دفع کند. خشمی که فرد هنگام بروز موانعی که او را از رسیدن به اهداف اساسی و نیل به کمال بازمی‌دارد، از خود نشان می‌دهد، خشمی پسندیده است و در برخی موارد ضرورت می‌یابد به‌گونه‌ای که اگر هیجان خشم در انسان وجود نداشت، وی به سستی، تنبلی، بی‌غیرتی و ظلم‌پذیری می‌گرایید و در نهایت دستخوش زوال و نابودی می‌گشت. خدای متعال در صفت مؤمنین می‌فرماید: «اشداء علی الکفار، رحماء بینهم» (سوره فتح، آیه ۲۹) «مؤمنان بر کافران سخت‌گیر و با خود مهربان هستند». این نیرو در انسان، موتور اصلی حرکت در جهاد با دشمنان دین و حفظ اصول الهی است. البته به شرط آن که طبق آیه قرآن، این خشم فقط بر کافرانی که با دستورات الهی، آگاهانه دشمنی می‌ورزند، صورت بگیرد (۳۰).

در واقع خشم مثبت و مناسب دارای سه ویژگی است: اول یک تهدید واقعی وجود داشته باشد، دوم میزان خشم متناسب با تهدید باشد و سوم اقدام ما کم‌ترین آسیب را متوجه خودمان کند و از شدت تهدید بکاهد. از جمله موارد پسندیده ابراز خشم در قرآن نیز احقاق حق و جلب رضایت پروردگار و دوم خشم در برابر کفار و دشمنان اسلام است (۳۰).  
 خشم منفی نیز حالتی است که فرد در آن آگاهی اختیار عقل و کنترل احساس و شعور خود را از دست می‌دهد. در این صورت مهار نفس را از دست می‌دهد و ممکن است خشم خود را متوجه عواملی کند که در برانگیخته شدن خشم وی نقشی نداشته‌اند. چنین خشمی در فرهنگ اسلامی مذموم و کلید همه بدی‌ها است. در واقع این خشم به دلیل امور نفسانی و منافع بی‌ارزش دنیوی است و تحت کنترل و ارزیابی عقل قرار

ندارد (برای مثال آیه ۵۸ و ۵۹ سوره توبه و خشم حضرت یونس در سوره انبیا، آیه ۸۷ که خشمی شتاب‌زده و غیرمنطقی بود و منجر به ترک قوم خود بدون اجازه پروردگارش گردید) (۳۰).  
 خشم منفی در رویکرد اسلامی، معادل خشمی است که در روان‌شناسی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد اما دو تفاوت با رویکرد اسلامی دارد: نخست، در رویکرد روان‌شناسی خشم منفی به دلیل مضر بودن برای سلامت جسمی و روانی و منجر شدن به اختلالات آسیب‌شناختی از یک سو و از سوی دیگر، کاستن از توانایی سازگاری انسان با سایر افراد در اجتماع مورد نكوهش قرار می‌گیرد. در حالی که در رویکرد اسلامی علاوه بر این موارد ذکر شده در روان‌شناسی، علت اصلی مذموم بودن خشم منفی، تعلق و وابستگی آن به امور نفسانی است که با هدف اصلی بشر که تعلق نداشتن به امور دنیوی و تلاش در راستای تقرب الهی است در تضاد است. در واقع هر امری که با ذات و سرشت حقیقی انسان در تضاد باشد منجر به تبعات فردی و اجتماعی در وی خواهد شد که در رویکرد روان‌شناسی این تبعات مورد توجه قرار گرفته است اما رویکرد اسلامی، ریشه و علل زیربنایی این تبعات را بررسی می‌کند و به صورت عمیق‌تر به آن می‌نگرد. دوم، خشم منفی در رویکرد اسلامی منجر به نشخوار خشم می‌شود و به افزایش تبعات ناشی از آن از قبیل انتقام و پرخاشگری جابه‌جاشده می‌انجامد. در حالی که خشم مثبت با بروز مناسب پایان می‌یابد و تبعات بعدی از قبیل نشخوار خشم ندارد. در نتیجه نه تنها برای انسان تبعات منفی روانی و جسمی در پی ندارد بلکه باعث افزایش قرب الهی و تأثیرات مثبت در روان انسان می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش به مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی پرداخته شد و راهکارهای کاهش آن از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی بررسی گردید و در نهایت به

## مقایسه تطبیقی نشخوار خشم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

بیان تفاوت‌ها و شباهت‌های این متغیر در رویکرد اسلامی و روان‌شناسی پرداخته شد.

در قرآن وسوسه‌های شیطان یا حدیث نفس که معادل نشخوار فکری در روان‌شناسی به کار رفته است در مواقع خشم، شدت می‌گیرد و در واقع شیطان با تحریف واقعیت، موجب ادامه یافتن خشم می‌شود و فرد را به طراحی نقشه‌های انتقام، جبران و مقابله به مثل ترغیب می‌کند. شیطان به یک واکنش کوتاه راضی نیست و از طریق وسوسه‌های مداوم، موجب تداوم خشم و کینه در انسان می‌شود به‌گونه‌ای که حجم خشم و کینه‌های انباشته در انسان مانند انبار باروت می‌باشد و با کوچک‌ترین جرقه، ممکن است انسان کنترل خویش را از دست بدهد و مرتکب جنایات عظیمی شود. در واقع زمانی که انسان در اثر وسوسه‌های مداوم شیطان که در روان‌شناسی با عنوان نشخوار خشم نام برده می‌شود، به‌صورت مداوم خشم را تجربه می‌کند، قدرت تفکر و تعقل انسان به حاشیه رانده می‌شود و قادر به دیدن مسائل به‌صورت روشن و دقیق نیست. در این شرایط انسان تنها حق را به خود می‌دهد و حقوق و شرایط سایرین را نادیده می‌گیرد و همین موضوع باعث می‌شود تا به رفتارهایی دست بزند که فراتر از جرم خاطی است و تبعات زیان‌باری برای وی دارد. اما زمانی که خشم فروکش کند و انسان بتواند موضوع را به‌صورت منطقی ببیند، احساس پشیمانی می‌کند و از رفتار خود متأسف می‌شود.

قرآن کریم تصریح می‌کند که خشم و شیطان، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. شیطان از هر فرصتی برای خارج کردن کنترل از دست ما استفاده می‌کند. زمانی که ما کنترل خود را از دست می‌دهیم، اشتباهاتمان بیشتر می‌شود و این اشتباهات ما را به آتش نزدیک‌تر می‌کند زیرا ممکن است در زمان خشم کاری کنیم که چیزی را برای همیشه از دست دهیم و برای همیشه احساس پشیمانی و افسردگی کنیم.

امام علی در مورد تأثیر خشم بر عقل و فکر فرموده است: «الغضب یفسد الباب و یبعد من الصواب» خشم عقل را تباه می‌کند و آدمی را از دوستی دور می‌گرداند. امام صادق نیز می‌فرماید: «من لم یملک غضبه لم یملک عقله» هرکس مالک غضب خود نباشد مالک عقل خود نخواهد بود (۵۰). توصیه قرآن کریم علاوه بر توبه، ذکر و یاد خداوند، تقوا و خلوص، استعاذه و توکل، بنا بر آیه ۲۰۱ سوره اعراف پناه‌بردن به خداوند در شرایط خشم و پرخاشگری است:

خداوند در آیه ۲۰۱ سوره اعراف «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» در حقیقت کسانی که [از خدا] پروا دارند چون وسوسه‌ای از جانب شیطان بدیشان رسد [خدا را] به یاد آورند و به ناگاه بینا شوند» توصیه می‌فرماید که هنگامی که وسوسه‌های شیطان به ذهن شما حمله می‌کنند، به خدا پناه ببرید.

و در آیه ۳۸ سوره مبارکه بقره می‌فرماید: «قَلْبًا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِنَّمَا يُآتِيَكُمْ مَنِي هِدْي فَمَنْ تَبِعَ هِدَايَ فَلَا خَوْفٍ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» فرمودیم جملگی از آن فرود آید پس اگر از جانب من شما را هدایتی رسد آنان که هدایت‌م را پیروی کنند بر ایشان بیمی نیست و غمگین نخواهند شد» خداوند در این آیه تأکید می‌کند کسانی که از رهنمودهای الهی پیروی می‌کنند، دچار ترس و اندوه نمی‌شوند (۳۰).

با وجود به‌کار بستن این راهکارها ممکن است شیطان، آتش خشم و انتقام را از طریق وسوسه‌های خود مجدداً شعله‌ور سازد. در این صورت انسان نیازمند راهکارهای قوی‌تر برای مقابله با وسوسه‌های شیطانی است. در واقع انسان نیاز دارد تا با کار کردن روی خصایص اخلاقی خود و تغییر سبک زندگی‌اش به سبک زندگی اسلامی از طریق اطاعت از دستورات خداوند و راهکارهای رفتاری که اسلام برای مقابله با وسوسه‌های شیطان بیان کرده است از قبیل تأکید بر کظم غیظ، بخشش، ذکر، دوری از غفلت و نسیان و قرب الهی که به ذهن آگاه‌بودن

مراحل ایجاد نشخوار خشم در انسان در دیدگاه اسلامی و روان‌شناسی بررسی شود. هم‌چنین کشف و بررسی مجموعه صفات مرتبط با علت نشخوار خشم در اسلام و روان‌شناسی می‌تواند موضوع پژوهش‌های آتی باشد.

انسان کمک می‌کند، آخرت‌گرایی و دوری از خودپسندی و حب دنیا، روزبه‌روز در مسیر تکامل و تقرب الهی پیش رود تا جایی که وسوسه‌های شیطان در وی تأثیرگذار نباشد. در نهایت پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی فرایند و

## References

- Smith JM, Alloy LB. A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clin Psychol Rev.* 2009;29(2):116-128.
- Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science.* 2008;3(5):400-424.
- Sukhodolsky DG, Golub A, Cromwell EN. Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences.* 2001;31(5):689-700.
- Novaco RW. The functions and regulation of the arousal of anger. *The American journal of psychiatry.* 1976;133(10):1124-1128.
- Borders A, Lu SE. The bidirectional associations between state anger and rumination and the role of trait mindfulness. *Aggressive behavior.* 2017;43(4):342-351.
- Denson TF, Pedersen WC, Miller N. The displaced aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2006;90(6):1032-1051.
- Denson TF. The Multiple Systems Model of Angry Rumination. *Personality and Social Psychology Review.* 2012;17(2):103-23.
- Wells A. *Metacognitive therapy for anxiety and depression.* New York, NY, US: Guilford Press; 2009.
- Caselli G, Offredi A, Martino F, Varalli D, Ruggiero GM, Sassaroli S, et al. Metacognitive beliefs and rumination as predictors of anger: A prospective study. *Aggressive behavior.* 2017;43(5):421-429.
- Fabiansson EC, Denson TF, Moulds ML, Grisham JR, Schira MM. Don't look back in anger: Neural correlates of reappraisal, analytical rumination, and angry rumination during recall of an anger-inducing autobiographical memory. *NeuroImage.* 2012;59(3):2974-2981.
- Anestis MD, Anestis JC, Selby EA, Joiner TE. Anger rumination across forms of aggression. *Personality and Individual Differences.* 2009;46(2):192-196.
- Pedersen WC, Denson TF, Goss RJ, Vasquez EA, Kelley NJ, Miller N. The impact of rumination on aggressive thoughts, feelings, arousal, and behaviour. *British Journal of Social Psychology.* 2011;50(2):281-301.
- Cecilia JA, Vilarrasa-García E, García-Sancho C, Saboya RMA, Azevedo DCS, Cavalcante CL, et al. Functionalization of hollow silica microspheres by impregnation or grafted of amine groups for the CO<sub>2</sub> capture. *International Journal of Greenhouse Gas Control.* 2016;52:344-356.
- Martino F, Caselli G, Berardi D, Fiore F, Marino E, Menchetti M, et al. Anger rumination and aggressive behaviour in borderline personality disorder. *Personality and mental health.* 2015;9(4):277-287.
- Ibrahim K, Kalvin C, Marsh CL, Anzano A, Gorynova L, Cimino K, et al. Anger rumination is associated with restricted and repetitive behaviors in children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2019;49(9):3656-3668.
- Jessup SC, Knowles KA, Berg H, Olatunji BO. Anger rumination is not uniquely characteristic of obsessive-compulsive disorder. *Personality and Individual Differences.* 2019;140:10-14.
- Yang M, Zhu X, Sai X, Zhao F, Wu H, Geng Y. The Dark Triad and sleep quality: Mediating role of anger rumination. *Personality and Individual Differences.* 2019;151:109484-109489.
- Wakeford G, Kannis-dymand L, Statham D. Anger rumination, binge eating, and at-risk alcohol use in a university sample. *Australian Journal of Psychology.* 2018;70(3):269-276.
- Toussaint L, Sirois F, Hirsch J, Kohls N, Weber A, Schelling J, et al. Anger rumination mediates differences between fibromyalgia patients and healthy controls on mental health and quality of life. *Personality and mental health.* 2019;13(3):119-133.
- Salguero JM, García-Sancho E, Ramos-Cejudo J, Kannis-Dymand L. Individual differences in anger and displaced aggression: The role of metacognitive beliefs and anger rumination. *Aggressive behavior.* 2020;46(2):162-169.
- Ham EM, You MJ. Role of Irrational Beliefs and Anger Rumination on Nurses' Anger Expression Styles. *Workplace health & safety.* 2018;66(5):223-232.
- Quan F, Yang R, Zhu W, Wang Y, Gong X, Chen Y, et al. The relationship between hostile attribution bias and aggression and the mediating effect of anger rumination. *Personality and Individual Differences.* 2019;139:228-234.
- De la Fuente-Anuncibay R, González-Barbadillo Á, Ortega-Sánchez D, Ordóñez-Cambor N, Pizarro-Ruiz JP. Anger Rumination and Mindfulness: Mediating Effects on Forgiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021;18(5):26-68.
- Zhu W, Chen Y, Xia L-X. Childhood maltreatment and aggression: The mediating roles of hostile attribution bias and anger rumination. *Personality and Individual*

- Differences. 2020;162:110007-110014.
25. Contreras IM, Kosiak K, Hardin KM, Novaco RW. Anger rumination in the context of high anger and forgiveness. *Personality and Individual Differences*. 2021;171:110531-110536.
  26. Li J-B, Dou K, Situ Q-M, Salcuni S, Wang Y-J, Friese M. Anger rumination partly accounts for the association between trait self-control and aggression. *Journal of Research in Personality*. 2019;81:207-223.
  27. Wang X, Yang L, Yang J, Gao L, Zhao F, Xie X, et al. Trait anger and aggression: A moderated mediation model of anger rumination and moral disengagement. *Personality and Individual Differences*. 2018;125:44-49.
  28. Quan F YR, Xia LX. The longitudinal relationships among agreeableness, anger rumination, and aggression. *Current Psychology*. 2020;31:1-12.
  29. Shokr A. Satan's Temptation and Ways of its Prevention from the Perspective of Quran. *Quranic Knowledge*. 2016;5:63-89 [ In Persian].
  30. Makareme shirazi N. Tafseer Nemoneh. Tehran: Daro Alkotobe aleslameh; 2006 [ In Persian].
  31. Denson TF. Angry rumination and the self-regulation of aggression. *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes*. The Sydney symposium of social psychology. New York, NY, US: Psychology Press; 2009. p. 233-48.
  32. Denson TF, Pedersen WC, Friese M, Hahm A, Roberts L. Understanding Impulsive Aggression: Angry Rumination and Reduced Self-Control Capacity Are Mechanisms Underlying the Provocation-Aggression Relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011;37(6):850-862.
  33. Takebe M, Takahashi F, Sato H. Anger rumination as a risk factor for trait anger and anger-in: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*. 2016;101:451-455.
  34. Khoshmanesh A, Ahmadi Ashtiani F, Heydari MH. Recognition of the concept of "Kadhm" according the context of verses. *Linguistic Research in the holy Quran*. 2020;9:15-32 [ In Persian].
  35. Feindler EL, Gerber MF. Youth anger management treatment for school violence prevention. *Handbook of school violence and school safety: International research and practice*, 2nd ed. New York, NY, US: Routledge/ Taylor & Francis Group; 2012. p. 409-422.
  36. McCullough ME, Bellah CG, Kilpatrick SD, Johnson JL. Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-Being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001;27(5):601-610.
  37. Ysseldyk R, Matheson K, Anisman H. Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*. 2007;42(8):1573-1584.
  38. Ray RD, Wilhelm FH, Gross JJ. All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008;94(1):133-145.
  39. Barber L, Maltby J, Macaskill A. Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*. 2005;39(2):253-262.
  40. Webb JR, Hirsch JK, Toussaint L. Forgiveness as a positive psychotherapy for addiction and suicide: Theory, research, and practice. *Spirituality in Clinical Practice*. 2015;2(1):48-60.
  41. Ebnefares A. Mogabam Maghaees Allogha. Qom: Maktab Alama Aleslameah; 1404 [ In Persian].
  42. Dashti n, Hajloo N, Sadeghi G, Narimani M, Sharifinia MH. Concepts of Islam related to mindfulness. *Scientific Journal of Islamic studies in the field of health*. 2019;2:77-91 [ In Persian].
  43. Peters JR, Smart LM, Eisenlohr-Moul TA, Geiger PJ, Smith GT, Baer RA. Anger Rumination as a Mediator of the Relationship Between Mindfulness and Aggression: The Utility of a Multidimensional Mindfulness Model. *Journal of clinical psychology*. 2015;71(9):871-884.
  44. Borders A, Earleywine M, Jajodia A. Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive behavior*. 2010;36(1):28-44.
  45. Takebe M, Takahashi F, Sato H. Mediating Role of Anger Rumination in the Associations between Mindfulness, Anger-In, and Trait Anger. *Psychology*. 2015;6:948-953.
  46. Coffey KA, Hartman M. Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*. 2008;13(2):79-91.
  47. Baer RAK, J. . Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches. In *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. Amsterdam, The Netherlands: Elsevier BV; 2006.
  48. Delavar A. *Research method in psychology and educational sciences*. Tehran: Payame noor university; 2009 [ In Persian].
  49. Memari D, Zomorrodi M. Indignation and its management in the Quran. *Seraje Monir*. 2015;18:115-136 [ In Persian].
  50. Shoukouhi Yekta M, Beh-Pajooch A, Ghobari Bonab B,

Zamani N, Parand A. Anger Management Skills Training for Mothers of Educable Mentally Retarded and Slow

Learner Children. Journal of Exceptional Children. 2009;4:358-369 [ In Persion].



## Comparative Study on Anger Rumination from the Viewpoint of Islam and Psychology

Tayebeh Mahmoodi<sup>1\*</sup>, Mohammad Ali Goodarzi<sup>2</sup>

### Abstract

**Introduction:** Anger Rumination is one of the main factors in the persistence of anger and aggression. The aim of this study was a comparative study on anger rumination from the Viewpoint of Islam and psychology.

**Methods:** The method of the present study was comparative and descriptive and was performed by collecting information from the Holy Quran and psychological narrations and sources. For this purpose, verses and narrations related to anger, aggression, and temptation from Islamic sources were compiled and explained psychologically based on them.

**Results:** The research findings show that the Qur'anic equivalent of the rumble variable of anger rumination in psychology is the same as the temptations of the devil in times of anger. Also, anger rumination as a repetitive and often inevitable process of thinking about past experiences or the same temptation of the devil as interpreted by the Qur'an properly prevents anger management and consequently increases the consequences Such as revenge, resentment, jealousy, and even murder. Also, Islamic and psychological approaches have differences in explaining the cause, consequences, and types of anger as the underlying cause of anger rumination.

**Conclusion:** Therefore, to reduce the incidence of anger and aggression, it is important to pay attention to the anger rumination or the temptations of the devil, as a mediating variable in psychological and religious therapies.

**Keywords:** Anger rumination, Temptation, Anger management, Forgiveness, Mindfulness

1\*. Corresponding author. PhD Student of Clinical Psychology, Clinical Psychology Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran  
Mahmoodi\_Tayebeh@yahoo.com

2. Professor of Clinical Psychology, Clinical Psychology Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran